

心理 健康

赶走潜藏在心里的魔鬼

恐惧症是潜藏在心里的魔鬼，趁你不注意的时候偷偷上场，总能让你对这个世界充满恐惧。战胜自己，就是要战胜这个住在人们心里的魔鬼。

树立信念

要相信自己的能力，学会在各种活动中自我提示：我并非弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持干下去，争取成功。不断的成功又能使你看到自己的力量，变自卑为自信。这样，在任何情况下，你都会对自己说：我能干好。在工作和生活中，你就会有良好的心态，从而在工作和生活中取得成绩。

战胜自己

世界上没有十全十美的人，也就是说每个人都有不足之处，所以既不要无限夸大别人的优点，也不要随意放大自己的缺点。其实你在别人的眼中也是非常不错的，只要我们积极与他人结交，那么你也是其中非常优秀的一员。

投入行动

俗话说：“天上下纱帽，你要把头伸出去。”就是说做任何事，只要我们行动，那么就会有收获。就像学游泳，刚到水边的时候害怕，下到水中之后还哆嗦，结果反复下了几次之后就不怕水了，过不了几天也学会了游泳。如果你



不敢看大人、老师和同学的眼睛，就先和父母交谈并注视他们的面部，当你感觉没有恐惧了，然后再和老师交谈……循序渐进，最后达到和陌生人交谈的水平。

来点阿Q精神

我们每个人都是学生，我们每天都在学习生存的知识、技能，如果已经非常成熟或做事非常完美了，那么我们就不要把自己称为学生了，所以不过分在意自己课讲得好与坏、所讲的内容别人能否听懂。适当的时候来点阿Q精神，可以缓解自己的紧张和恐惧情绪。

承认缺点

人无完人，金无足赤，正因为

人类个体存在着不同的缺点，所以才有了人类社会的五光十色。要允许自己有缺点，不要过分追求完美，要学会坦然地说“我错了”、“这一点我不如你”。只有做到了这一点，我们才可以自由自在、轻松而自如地拥有和享受生活。

不要害怕

在任何时候、任何情况下，我们都不可能满足每一个人的愿望。所以，只要我们尽到了自己最大的努力，那么就不必介意别人怎么想、怎么看。

只要不患得患失，不对自己过分地要求，不对成功太过在意，那么成功也就会逐渐走向你而与你相拥。

参加活动

积极参加集体活动，特别是参加有许多同学参与的文体活动。一方面可以让自己枯燥的日常生活变得丰富多彩。更重要的是让自己通过与同学的自然接触而缓解被他人关注的焦虑和紧张，进而达到顺其自然与他人接触的目的。

充满信心

在任何时候都要对自己有信心，不时用内心的语言激励自己：“我很棒”、“我表现得很好”、“人们都很喜欢我”。

(华夏)

呼吸减压法： 一呼一吸舒展眉头

你有没有这样的体验：工作千头万绪，事情仿佛永远都干不完，干着这件事，还想着那件事；家务事让人烦心，既要孝顺爸妈，又要哄着媳妇，养着孩子；今天帮这个朋友找工作，明天还要给那个朋友解决问题……这些看似平淡的生活平常事，如果一起涌来，其中还出了一些偏差，那么工作、家庭等压力，就像一块大石压在胸口，让人喘不过气来。

活在今日社会，谁能没有点压力呢？倘若我们对压力敏感点儿，一察觉到“风吹草动”，就能找到合适的方法减压，那么压力可能由人生路上的绊脚石，变成你不断向前的助力器。如果一个人长时间不能释放压力，就可能心理崩溃。也许，你会说自己忙得没有时间减压，那你就错了，其实减压不一定是花费大把时间的大工程。呼吸，这个我们天天不知做多少次的本能活动，就是被人们忽略的一种最简单有效的减压方式，这种减压方式尤其适合大忙人。

工作间隙，身体向椅子后背一靠，怎么舒服怎么来。闭上眼睛，用右手的食指和中指抵住额头，大拇指堵上右鼻孔，用左鼻孔吸气，然后用右手无名指堵上左鼻孔的同时，放开右鼻孔上的拇指，用右鼻孔出气。之后，用右鼻孔吸气，接着用拇指堵上右鼻孔的同时，松开无名指，左鼻孔呼气。如此反复多次，可在每次呼气时，心里默念“我的一切烦恼和压力都被赶走了”。另外，还有一种呼吸减压法，即控制呼吸减压。仍然是闭眼，选择最舒服的姿势。用鼻子深吸气时，心中数到3，然后屏住呼吸停留1秒，再用嘴慢慢将气呼出，呼气时数到5，将废气完全排出。如此反复多次。

如果你感到最近一周压力较大，事情较多，心情烦躁，不妨利用工作间隙试试这个方法。如果有条件，还可以配合舒缓的音乐一起做。在一呼一吸中，你紧皱的眉头就渐渐松开了。

(胡欣)

百忧笑解

绘图 李玉明



电脑诊断

门诊部里，医生对一位七旬老头说：“不用怀疑，这是科学，只要将你的病情输入电脑，电脑就会给出百分之百正确的

诊断！”

老头：“我头晕、恶心、呕吐、浑身乏力，还……”

医生：“噢，等一下，电脑说，你怀孕了！”

心理 咨询

迈过丈夫网恋这道坎儿

□ 见习记者 王妍

西工区王女士：我和丈夫都是中学教师，生活平淡但一直很幸福。前年有了儿子后，我把精力全放在儿子身上，希望在我无微不至的关怀下，儿子能有个幸福的家庭和童年。半年前，我无意间发现丈夫和一个网友的聊天记录非常暧昧。在我的质问下，他承认和一个网友网恋了。

当天晚上，我就和丈夫“分居”了——他睡书房，我和儿子睡卧室。虽然丈夫之后断绝了和网友来往并多次向我道歉，但我总是忍不住想起他们聊天的那些话语，忍不住和他吵架。一天，沮丧、烦躁的我把公公、婆婆，还有丈夫的两个姐姐都叫到家里，把他网恋的事情说了。谁知丈夫知道后勃然大怒，和我狠狠吵了一架，从那以后，我们不是冷战就是吵架，婚姻似乎快到了尽头。

心理咨询师杨延卿：王女士的婚姻问题，在近年来的心理咨询中比较常见。在长期的家庭生活中，丈夫与妻子间可能会积累很多琐碎的矛盾，但男士往往不愿意与妻子沟通，容易向外逃避和寻求心理满足，就可能导致我们常说的出轨。

随着互联网的普及，人们可以把现实中不想说或不能说的心事和想法，毫无顾忌地通过网络传送给陌生人，使得网上交友或网恋成为一种最便捷和易于达成心理满足的方式。但需要区分的是，网恋这种形式更多的是寻求心理上的安慰，而非一定想要出轨。

妻子在面对类似问题时，首先应该理性地接受现实，进行自省，是不是自己什么地方做得不好，老公才会寻求婚姻以外的刺激。如王女士，孩子刚刚两岁，很容易因为把精力全放在孩子上而冷落了丈夫，她可能没有意识到自己在家庭中已经“角色失调”了。王女士在扮演一位“好母亲”时忽略了“好妻子”的角色，而丈夫在这种三角的关系中受到了冷落，就容易向外寻求心理满足。明白丈夫网恋的心理需求，与他进行良性互动，会使事情向好的方向发展。

同时，王女士与丈夫关系僵化的另一条导火线是她把丈夫的家人召集在一起并告知了丈夫网恋一事。这里要建议一点，夫妻之间出现了问题，最好不要将其他家庭成员牵扯进来。尤其是像王女士的丈夫这种一方过错的情况，把他的过错告知他的亲人，会让他觉得“丢脸”、“没面子”，这种方式不仅不利于解决问题，反而会让夫妻关系更加僵化。

婚姻是现实的生活，总是会出现这样那样的问题，夫妻间的包容与原谅特别重要。王女士夫妻间应多进行良性沟通，互相反思，并给予对方更多的宽容与原谅。有时候，夫妻之间一句简单的“对不起”、“我原谅你”，可能会产生意想不到的巨大能量。